

Причиной данных изменений, на наш взгляд, является изменение содержательной части занятий за счет разделения на подгруппы с определенной двигательной направленностью и введения дополнительного комплекса упражнений на развитие «доминирующего» качества. Сочетание комплексов упражнений с основной нагрузкой урока и создание условий для реализации потребностей занимающихся оказывают наилучшее воздействие на организм, способствуют более значительному повышению уровня физической подготовленности студентов. При проведении занятий со студентами достаточно часто использовались элементы соревновательной деятельности, неизменным при этом был большой эмоциональный подъем.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ПОДГОТОВКЕ ВЫПУСКНИКА ВУЗА

Г.В. Ханевская, Г.Л. Миронова, Б.Ю. Несмелов

В условиях рыночных отношений система высшего образования страны должна обеспечивать успех выпускнику вуза как в чисто профессиональной области, давая ему основу, фундамент его профессиональной деятельности, так и в социальной сфере, формируя культуру личности и повышая его социальную защищенность. На современном этапе реформирования экономики высшая профессиональная школа качественно перестраивает основы подготовки специалистов с высшим образованием для того, чтобы в условиях интеллектуальной конкуренции можно было реализовать себя с полной творческой отдачей.

Ведущая роль в формировании и совершенствовании морально-нравственных и физических качеств студентов вузов отводится блоку гуманитарных и социально-экономических дисциплин, в том числе физической культуре и спорту, оказывающим значительное влияние на психические и физические качества будущего выпускника. В ряду воздействий других научных дисциплин на выпускника вуза физическая культура и спорт занимают важнейшее место, социальное, политическое, культурное и воспитательное значение которых возрастает в процессе развития современных производительных сил.

Акцент на активизацию роли личности в процессе нравственно-социального становления и физического совершенствования студента предполагает определенную оптимизацию внутренних и внешних условий его жизнедеятельности, гармонизацию «духа и тела». Потребности в физической

культуре – главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности.

В настоящее время общепризнанно, что здоровье человека предопределяется не столько психофизиологическими особенностями индивида, сколько образом и стилем его жизни, уровнем воспитания в семье, школе, уровнем культуры социальной гуманитарной среды, в которой осуществляется жизнедеятельность будущего выпускника.

Физическая культура является определенным элементом той сферы культуры, которая охватывает все реально присущие человеческому организму социально сформированные качества (способности), а также связанные с ними компоненты социальной реальности, обеспечивающие их формирование, функционирование и развитие и являющиеся результатом их реализации.

Рациональная организация учебно-тренировочного процесса по физическому воспитанию способствует развитию и саморазвитию личности с учетом ее интересов и природных данных, направлена на повышение умственной и физической работоспособности, на приобщение студента к здоровому образу жизни и общечеловеческим ценностям.

Необходимо усилить социальную составляющую в формировании физической культуры личности студентов, улучшить их мотивационно-ценностные отношения к освоению содержания теоретических и методико-практических занятий по физической культуре как фактора социализации личности студента. Известно, что общественная активность, в том числе и физкультурно-спортивная, во многом определяется структурой духовных интересов и потребностей личности, ее мотивов и ценностных ориентаций, предпочтений и установок. В качестве основной ценности физической культуры личности студента, определяющей мотивационную направленность, выступает идеал его физического развития, сочетающийся с идеалом профессионального развития и физическим совершенством.

Многочисленные исследования свидетельствуют о том, что длительное и значительное ограничение физической активности человека приводит к отрицательным изменениям со стороны его высшей нервной деятельности: ухудшается умственная работоспособность (возрастает число ошибок), увеличивается время простых и сложных реакций, снижаются функции внимания, мышления, памяти, ослабляется эмоциональная устойчивость.

Правильно организованный процесс физического воспитания в вузе может стать движущей силой всего учебного процесса по формированию и становлению физической культуры личности выпускника вуза. Это происходит благодаря стимулированию развития наиболее значимых для соответствующей личности биологических и социальных потребностей в движении, физическом

развитии, познании, общении, самоутверждении, самовыражении, самовоспитании и др.

Формирование потребностей студента в двигательной активности, создание мотивационных установок, помощь в выборе форм занятий для полноценной самореализации личности – смысл физкультурного воспитания в вузе.

Профессорско-преподавательский состав кафедр физического воспитания и спорта должен там, где это возможно и необходимо, побуждать студента к тому, чтобы творческая активность состоялась, и чтобы в ситуации творческого успеха и вдохновения, особенно на завершающей стадии учебно-тренировочного процесса, студент попытался осознать и осмыслить все, чего он достиг, каковы были барьеры и трудности, и как он их преодолел. При этом педагог должен помогать студенту в формировании его физической и методологической культуры и одновременно способствовать развитию творческой активности.

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИНФОРМАЦИОННЫХ СРЕДСТВ ОБЕСПЕЧЕНИЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО ШКОЛЬНИКАМИ С ПСИХОСОМАТИЧЕСКИМИ ОТКЛОНЕНИЯМИ

Т.К. Хозяинова-Цегельник, Н.Л. Журавлева

В начальной общеобразовательной школе «Лад» № 219, которая находится в Екатеринбурге по адресу: переулок Суворовский 7А и специализируется на детях с психосоматическими отклонениями, проводилась исследовательская работа, которая заключалась в следующем: каждый месяц все ученики школы (69 детей) участвовали в обследовании состояния физического здоровья, которое включает в себя: измерения роста, веса, окружности грудной клетки, спирометрию (ЖЕЛ), динамометрию правой и левой кистей, измерение давления, пульса до и после нагрузки, время восстановления после нагрузки, модифицированный тест Купера (6 мин ходьба и (или) бег) и тест на гибкость (наклон вперед в положении сидя).

Гипотеза исследования: «если ученики будут снабжены средствами информационного обеспечения и будут регулярно их заполнять, то показатели их физического здоровья улучшатся, в сравнении со своими предыдущими показателями, а также с показателями учеников, которые воспринимали результаты тестирования только на слух».